క్లుప్తంగా

సారా నిర్మూలనే ధ్యేయం



గుడిపాల: సారా నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పిస్తున్న ఎక్సైజ్ అధికారులు

గుడిపాల: సారా నిర్మూలనే ధ్యేయమని ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ ఎక్సైజ్ అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్ సుబ్రమణ్యం అన్నారు. గురువారం సారా రహిత ఆంధ్రరాష్ట్రం సాధన కోసం నవోదయం 2.0లో భాగంగా గుడిపాల మండలం నంగమంగళం, తిమ్మాపల్లిలో సారా నిర్మూలనపై గ్రామ కమిటీలను ఏర్పాటుచేసి అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సారా వల్ల ఆరోగ్యపరంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా సమాజంలో కలిగే దుష్పరిణామాలను వివరించారు. అనంతరం సారా తయారీ అమ్మకాలకు దూరంగా ఉంటామని గ్రామస్తులచే ప్రమాణం చేయించారు. గ్రామ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ సారా రహిత సమాజం నిర్మాణంలో ఎక్సైజ్ అధికారులకు సంపూర్ణంగా సహకరిస్తామని చెప్పారు.

నిబంధనలు ఉల్లంఘించి ఇసుక తరలిస్తే చర్యలు



ట్రాక్టర్ యజమానులకు అవగాహన కల్పిస్తున్న ఇన్‌చార్జ్ ఎస్ఐ ధరణీధర్

తవణంపల్లె: నిబంధనలు ఉల్లంఘించి రాత్రుల్లో అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తే చర్యలు తప్పవని ఇన్‌చార్జ్ ఎస్ఐ ధరణీధర్ హెచ్చరించారు. గురువారం మండలంలో ఇసుక తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ యజమానులను పిలిపించి అవగాహన కల్పించారు. ట్రాక్టర్ యజమానులు కూలీలతో ఇసుకను ట్రాక్టర్లకు లోడు చేసి ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్ర 5 గంటల లోపు తరలించాలని సూచించారు. జేసీబీలు, హిటాచ్‌లతో ఇసుకను తరలిస్తే 112 కంట్రోల్ రూంకు ప్రజలు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తే ఇసుక పాలసీ ద్వారా ఎంఎండీఆర్ యాక్ట్ కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు.

అంటువ్యాధులపై అవగాహన



నలిశెట్టిపల్లెలో రోగులను పరీక్షిస్తున్న డాక్టర్ కేశవనారాయణ

తవణంపల్లె: అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్యాధికారి డాక్టర్ కేశవనారాయణ అన్నారు. గురువారం మండలంలోని నలిశెట్టిపల్లె, జొన్నగుకల గ్రామాల్లో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నలిశెట్టిపల్లెలో రోగులకు పరీక్షలు చేసి సూచ నలు, సలహాలు ఇచ్చారు. జొన్నగురకల్లో డాక్టర్ వినయ్‌కుమార్ రోగులకు పరీక్షలు చేయించారు. గర్భిణులు, బాలింతలు, బీపీ, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు పరీక్షలు చేయించి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో హెల్త్ సూపర్‌వైజర్లు, రాజశేఖర్, శ్రీహరి, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు, సుబ్రమణ్యం రెడ్డి, శ్రీనివాసులు, ఏఎన్ఎంలు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయశాఖ డైరీ ఆవిష్కరణ



డైరీ ఆవిష్కరణలో అధికారులు, యూనియన్ నాయకులు

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): చిత్తూరు నగరంలోని జిల్లా వ్యవసాయశాఖ కార్యాలయంలో గురువారం ఏపీ అగ్రికల్చర్ ఎంప్లాయీస్ సర్వీస్ అసోసియేషన్ నూతన డైరీని ఆవిష్కరించారు. జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి మురళీకృష్ణ చేతులమీదుగా ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు అంజయ్య, కార్యదర్శి బాలమురగన్, కోశాధికారి చరణ్‌సాయి, రెడ్డి ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసుల పనితీరుపై అవగాహన



విద్యార్థినులతో మాట్లాడుతున్న డీఎస్పీ విజయశేఖర్

చిత్తూరు అర్బన్: పోలీసుల పనితీరు, పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణపై చిత్తూరు మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీ విజయశేఖర్ అవగాహన కల్పించారు. చిత్తూరు పోలీసుశాఖ నిర్వహిస్తున్న మహిళా దినోత్సవ వారోత్సవాల్లో భాగంగా గురువారం మహిళా పోలీస్ స్టేషన్‌లో పాఠశాల విద్యార్థినులకు ఓపెన్ హౌస్ పేరిట పోలీస్ స్టేషన్ పనితీరును పిల్లలకు వివరించారు. ఎఫ్ఐఆర్, డయల్ 100, 112 పనితీరు, భద్రతా యాప్‌లు, ఆయుధాల వినియోగంపై అవగాహన కల్పించారు.

పదో తరగతి విద్యార్థుల్లో పరీక్షల టెన్షన్ మొదలైంది. తొలిసారి పబ్లిక్ పరీక్ష అనగానే మనసులో తెలియని భయం, ఆందోళన, తెలిసిన సమాధానాలే అయినా వాటిని పేపర్‌పై రాయడంలో కొందరు తికమకపడుతూ తప్పులు రాసి కొట్లు పెడుతూ ఉంటారు. తరగతి గదిలో ఠకీమని సమాధానాలు చెప్పే విద్యార్థులు సైతం మార్కుల సాధనలో వెనుకబడి ఉంటారు. కారణం వచ్చిన సమాధానాలు సరిగ్గా రాయలేకపోవడమే. ఈ నెల 17వ తేదీ నుంచి పది పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థులకు నిపుణులు సూచనలు, సలహాలు ఇస్తున్నారు.



దస్తూరి బాగుంటే.. మార్కులు మీవెంటే

- పబ్లిక్ పరీక్షల్లో కొట్టివేతలు లేకుండా రాస్తేనే మార్కులు
- పెన్ను ఒత్తి పట్టి రాయకూడదు
- గజిబిజిగా.. గందరగోళంగా ఉంటే ఎంతరాసినా వృథానే!
- పదో తరగతి విద్యార్థులు పలువురు నిపుణుల సలహా



పది పరీక్షలకు సన్నద్ధం అవుతున్న విద్యార్థులు

గుడిపాల: ఏడాది మొత్తం చదివింది ఒక ఎత్తయితే.. మూడుగంటల్లో పరీక్షల్లో సక్రమంగా రాయడం అనేది మరో ఎత్తు. అన్ని సమాధానాలు తెలిసినా వాటిని సక్రమంగా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ జవాబుపత్రంపై కొందరు విద్యార్థులు సమగ్రంగా రాయలేకపోతారు. ఆ సమస్యను అధిగమించాలంటే కొన్ని పాటించాలి.

- జవాబులను సూటిగా రాయాలి.
- మనం రాసే తీరు పరీక్ష పేపర్ దిద్దే వారిని ఇబ్బంది పెట్టేలా ఉండకూడదు
- వ్యాకరణ దోషాలు లేకుండా చూసుకోవాలి
- దిద్దుబాటు గజిబిజిగా అసలే ఉండకూడదు
- పదానికి పదానికి మధ్య దూరం ఉండాలి.
- చేతిరాత గుండ్రంగా ఉండడంతో పాటు అర్థమయ్యేలా ఉండాలి

అక్షరం బాగుంటే విజయం మీదే



చేతిరాతపై విద్యార్థులకు సలహాలు, సూచనలు తెలియజేస్తున్న ఎంఈఓ గణపతి

విద్యార్థి చేతిరాతను బట్టి సబ్జెక్టుల్లో అతని అవగాహన స్థాయిని అంచనా వేయవచ్చు. పరీక్షలు రాసే విద్యార్థులు ఎంత తెలివైన వారనేది జవాబుపత్రాలు దిద్దేవారికి తెలియదు. వారు రాసే తీరు అక్షరాల కూర్పును బట్టి ప్రతిభను అంచనా వేస్తారు. ఈ విషయంలో చేతిరాతకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. అందమైన దస్తూరి.. చూసే వారికి ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. జవాబు పత్రాలు మూల్యాంకనం చేసే వారి మనసుకు హత్తుకుని మార్కులు వేసేలా ప్రేరేపిస్తుంది.

విద్యార్థులు చేసే పొరపాట్లు

కొందరు విద్యార్థులు ఒక జవాబుపత్రంపై 25–30 లైన్లు రాస్తారు. గజిబిజిగా దగ్గరగా ఉండడంతో పాటు జవాబుపత్రం చూడగానే ఆకట్టుకోదు. అందువల్ల ఒక్కో పేజీలో 16–18 లైన్లకు మించకుండా చూడాలి. లైన్లు సమాంతరంగా ఉండాలి. సాధ్యమైనంత వరకు పదాలను ఒకే లైన్లలో వచ్చేలా రాయాలి. చాలామంది విద్యార్థులు బాగా ఒత్తి పట్టి రాస్తుంటారు. పెన్నును వేళ్లతో బిగుతుగా పట్టుకుంటారు. దీంతో పేజీ రెండోవైపు ఆ అక్షరాలు కనిపిస్తూ చివరికి జవాబుపత్రం గజిబిజిగా తయారవుతుంది. పైగా విద్యార్థులకు కూడా రాయడం మొదలుపెట్టిన కొద్దిసేపటికే వేళ్లు నొప్పి పెడతాయి. చాలామంది విద్యార్థులు అంకెలను సరిగ్గా రాయడం, 2 అంకెను ఇంగ్లిషు జెడ్ తరహాలో, 5ను ఎస్ తరహాలో, 0ను 0 తరహాలో రాస్తుంటారు. ఫలితంగా రావాల్సిన మార్కులు తగ్గిపోతాయి.

చేతిరాత బాగుండాలి..



“ ఎంత చదివినా, ఎంత నేర్చుకున్నా మనం రాసే అక్షరాలు స్పష్టంగా అందంగా ఉన్నప్పుడే మంచి మార్కులు సాధించగలం. ప్రశ్నలు, నంబర్లు స్పష్టంగా తప్పులు లేకుండా రాయాలి. కొట్టివేతలు లేకుండా జాగ్రత్తగా రాయాలి. తెలుగు, ఇంగ్లిషు, హిందీ పరీక్షలు రాసేటప్పుడు అక్షరదోషాలు లేకుండా చూసుకోవాలి. పదానికి పదానికి మధ్య ఖాళీ ఉండేలా చూడాలి.

– సుబ్రమణ్యం, చేతిరాత నిపుణులు, గుడిపాల

మూల్యాంకనంలో ప్రాధాన్యం



మంచి దస్తూరికి మూల్యాంకనంలో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. చక్కగా రాసిన వారికి మంచి మార్కులు వస్తాయి. తప్పులు, కొట్టివేతలు లేకుండా రాయాలి. అలాగని దస్తూరి సరిగ్గా లేని వారు ఆందోళన పడాల్సిన పనిలేదు. సమాధానాలు అర్థమయ్యేలా చూసుకోవాలి. ఉన్నంతలో మెరుగ్గా రాసేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే మంచి మార్కులు వస్తాయి.

– గణపతి, ఎంఈఓ, గుడిపాల

నేడు ఉచిత వైద్యశిబిరం

బంగారుపాళెం: మండల కేంద్రం బంగారుపాళెంలో శుక్రవారం ఉచిత వైద్యశిబిరాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు స్టేట్‌బ్యాంక్ మేనేజర్ సురేంద్రబాబు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని స్టేట్‌బ్యాంక్, రత్నం మెమోరియల్ ఆస్పత్రి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. స్టేట్‌బ్యాంక్ మెయిన్ బ్రాంచ్ ఆవరణలో ఉదయం 10 గంటలకు వైద్యశిబిరం ప్రారంభం అవుతుందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని పట్టణ ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

నాలుగు షాపుల వేలం



వేలంపాట నిర్వహిస్తున్న అధికారులు

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): చిత్తూరు నగరంలోని శ్రీకోదండరామస్వామి ఆలయానికి సంబంధించిన నాలుగు షాపులను గురువారం వేలంపాట నిర్వహించారు. ఈఓ సుబ్రమణ్యం నాయుడు వేలంపాట నిర్వహించగా పొన్నియమ్మ గుడివీధిలోని షాపుకు పాట పోటాపోటీగా సాగింది. చివరకు ఆ షాపు పాట రూ.68 వేల వద్ద ఆగింది. అలాగే రాములుగుడి వీధిలోని షాపు రూ.15 వేలు, సంతపేటలోని షాపు రూ.550 పాటపాడింది. పిల్లారి గుడి వీధిలోని షాపు నిర్వహణకు ఎవరు ముందుకు రాలేదని అధికారులు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో అర్చకులు వేణుగోపాల్ పాల్గొన్నారు.

గర్భిణులకు టీకాలు తప్పనిసరి

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): పిల్లలకు, గర్భిణులకు అందించే టీకాల విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని, నిర్ణీత సమయంలో టీకాలు వేయించాలని డీఐఓ హనుమంతరావు ఆదేశించారు. చిత్తూరు మండలంలోని బీఎస్ఆర్‌పేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. తొలుత వ్యాధి నిరోధక టీకాల నిల్వలను పరిశీలించారు. ఎలక్ట్రానిక్ హెల్త్ రికార్డులు, ఓపీ రికార్డులు, డెలివరీ రూం, డ్రగ్‌స్టోర్‌ను తనిఖీ చేసి సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో వ్యాధినిరోధక టీకాలపై అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు.

టీబీ అలర్ట్ ఇండియా వైద్యశిబిరం



మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ సంధ్య

గుడిపాల: గుడిపాల ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రం పరిధిలో వసంతాపురం ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్ పరిధిలో టీబీ అలర్ట్ ఇండియా సహకారంతో ఆరోగ్యక్యాంపును గురువారం ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ సంధ్య మాట్లాడుతూ తరచూ దగ్గు, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, గళ్లలో రక్తం పడడం లాంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్య పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలన్నారు. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలపై అస్తమా, సీఓపీడీ, సిలికోసిస్‌పై వివరించారు. క్యాంపులో 87 మందికి టీబీ, ఆస్తమా, బీపీ, డయాబెటిక్‌తో పాటు రక్తపరీక్షలు ఆరోగ్య సమస్యలపై స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేశారు. అనంతరం 12 మందికి ఊపిరితిత్తుల స్పైరోమీటర్ పరీక్ష చేశారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ రజనీకాంత్, ఎంపీటీసీ విజయలక్ష్మి, సూపర్‌వైజర్ విజయ, ఎంపీహెచ్ఓ చంద్రశేఖర్, జబసెల్వి, సీహెచ్ఓ ఉమామహేశ్వరి, ఏఎన్ఎం సరస్వతి, ఆశావర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

గేటు మూశారు సరే.. సమాచారం ఇవ్వరా !



మూసివేసిన రైల్వేగేటు

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: స్థానిక అంబేడ్కర్ భవన్‌లో సమీపంలోని రైల్వేగేటును శనివారం వరకు మూసివేశారు. పట్టాల వద్ద మరమ్మతు పనులు చేపట్టగా దీనిపై ముందుస్తుగా రైల్వేశాఖ అధికారులు ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు. దీంతో వాహనాదారులు అటువైపు వచ్చి తిరిగి వెళ్తూ అవస్థలు పడుతున్నారు. ఇటువైపుగా అధిక సంఖ్యలో ప్రయాణికులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. గిరింపేట, దుర్గానగర్ కాలనీ, వల్లియప్పనగర్, బ్రాహ్మణవీధి, చామంతిపురం, మిట్టూరు ప్రాంతాల నుంచి కొంగారెడ్డిపల్లెకు పాఠశాల, విధుల నిమిత్తం వెళ్తుంటారు. అదే విధంగా కొంగారెడ్డిపల్లె, కట్టమంచి, ఎస్టేట్ వాసులు ఇటువైపుగా పైప్రాంతాలు, కలెక్టరేట్, కళాశాలలు, వ్యవసాయ శాఖలకు వెళ్తారు. రైల్వేగేటు మూసివేశారని కలెక్టర్ బంగ్లా రోడ్డు, గంగినేని చెరువు, వ్యవసాయశాఖ కార్యాలయాల కూడళ్ల వద్ద కనీసం సమాచార బోర్డు వేసి ఉంటే తెలిసేది. అలా చేయకపోవడంతో వాహనాదారులు అటువైపుగా వచ్చి మళ్లీ తిరిగి వెళ్తూ అవస్థలు పడుతున్నారు.

మొగిలి ఘాట్‌లో లారీ బోల్తా



మొగిలి ఘాట్‌లో బోల్తాపడిన లారీ, రహదారిపై పడిపోయిన బియ్యం బస్తాలు

బంగారుపాళెం: మండలంలోని చెన్నై–బెంగళూరు జాతీయ రహదారి మొగిలి ఘాట్ వద్ద గురువారం రాత్రి లారీ బోల్తాపడింది. ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవర్, క్లీనర్ స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డారు. పలమనేరు నుంచి చిత్తూరు వైపు ఉప్పిడి బియ్యం లోడుతో పోతున్న లారీ మొగిలి ఘాట్‌లో అదుపు తప్పి డివైడరును ఢీకొని రహదారిపై బోల్తాపడింది. రహదారిపై బియ్యం బస్తాలు పడిపోయాయి. దీంతో పలమనేరు నుంచి చిత్తూరు పోయేదారిలో వాహనాలు స్తంభించాయి. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. వాహనాలను క్రమబద్ధీకరించారు. రహదారిపై బోల్తాపడిన లారీని పక్కకు తొలగించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు.

అడవికి నిప్పు



తగలబడుతున్న అటవీ ప్రాంతం

సదుం: కొందరి అవగాహనా లోపంతో అడవులకు నిప్పు పెడుతుండడంతో పచ్చని చెట్లు అగ్నికి ఆహుతి కావడంతో పాటు అటవీ జంతువుల జీవనానికి ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. జోగివారి పల్లె–చీకలచేను మార్గంలో కనుమలో గంగమ్మ గుడికి సమీపంలో తూర్పువైపున ఉన్న అడవికి గురువారం సాయంత్రం గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు నిప్పు పెట్టారు. అడవికి నిప్పు పెట్టడం వల్ల కలిగే నష్టాలపై అటవీశాఖ అధికారులు అవగాహన కల్పిస్తే ఇలాంటి చర్యలు జరగవని పలువురు తెలిపారు.

ద్విచక్రవాహనం సమర్పణ



ద్విచక్రవాహనాన్ని అందజేస్తున్న దాత

కాణిపాకం: కాణిపాకంలోని శ్రీవరసిద్ధి వినాయకస్వామి దేవస్థానానికి గురువారం ఓదాత దిచక్ర వాహనం సమర్పించారు. వైఎస్సార్ కడప జిల్లాకు చెందిన యునైటెడ్ టీవీఎస్ షోరూమ్ తరపున దాత ఉదయ్‌రెడ్డి రూ.1.15 లక్షల విలువ చేసే జుపిటర్ ద్విచక్ర వాహనాన్ని ఈఓ పెంచల కిషోర్‌కు అందజేశారు. అనంతరం ఆయనకు ఆలయాధికారులు స్వామి వారి దర్శనం కల్పించి, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

సీనియారిటీ జాబితాల్లో అనేక తప్పులు

- సవరించాలని డీఈఓకు ఎస్టీయూ నాయకుల వినతి

చిత్తూరు కలెక్టరేట్ : ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని ప్రభుత్వ టీచర్ల ప్రొవిజనల్ సీనియారిటీ జాబితాల్లో అనేక తప్పులు చోటుచేసుకున్నట్లు ఎస్టీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు మదన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ఆ సంఘ నాయకులు రాష్ట్ర అసోసియేట్ కార్యదర్శి గంటామోహన్‌తో కలిసి గురువారం డీఈఓ వరలక్ష్మికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ మేరకు అనంతరం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ తాము టీఐఎస్‌లో నమోదు చేసిన సమాచారానికి విరుద్ధంగా జాబితాల్లో వివరాలు ఉండడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం జారీచేసిన సీనియారిటీ జాబితాలు టీచర్లలో ఆందోళన కలిగిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్ర అసోసియేట్ కార్యదర్శి గంటామోహన్ మాట్లాడుతూ మెరిట్, ర్యాంకు ప్రాతిపదికన సీనియారిటీ జాబితాలు రూపొందించాల్సి ఉండగా, అందుకు విరుద్ధంగా జాబితాలు ఉన్నట్లు ఆరోపించారు. ఎవరో చేసిన తప్పులు, పొరబాట్లకు టీచర్లు పాఠశాలలు వదిలి డీఈఓ కార్యాలయం ఎందుకు రావాలని ప్రశ్నించారు. ప్రస్తుతం విద్యా సంవత్సరం చివరి దశలో టీచర్లు తీరిక లేకుండా ఉన్నారని, ముఖ్యంగా మహిళా టీచర్లు అనారోగ్యంతో ఉన్న ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని టీచర్లు డీఈఓ కార్యాలయానికి రావడం సమస్యగా ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఎంఈఓలకు హెడ్‌మాస్టర్లకు ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేసి దిశా నిర్దేశం చేయాలన్నారు. 2002, 2008, 2012 తదితర డీఎస్సీల్లో నియమితులైన టీచర్లకు ఒకే జాయినింగ్ తేదీ ఉండే విధంగా ఆదేశాలు జారీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సంఘ నాయకుల డిమాండ్‌లకు డీఈఓ స్పందిస్తూ తమకు అందుబాటులో ఉన్న రికార్డుల మేరకు జాబితాలను ప్రాథమికంగా సిద్ధం చేసి విడుదల చేస్తామన్నారు. టీచర్ల అభ్యంతరాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని తుది సీనియారిటీ జాబితాలు విడుదల చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సంఘ నాయకులు దేవరాజులురెడ్డి, చంద్రన్, శివశంకర్, అంజప్ప, రాజేష్, గణపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుచ్చకాయ.. పోషకాలయా

- పుచ్చకాయలో పోషకాలు మెండు
- ఆరోగ్యంతో పాటు వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం
- కొనుగోలుకు ఎగబడుతున్న జనం
- జోరుగా పుచ్చకాయల విక్రయాలు



పుచ్చకాయలు

గుడిపాల: పుచ్చకాయ(వాటర్ మిలన్) ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతో పాటు చలువ చేస్తుంది. ఎండాకాలంలో దీని తినడం ఎంతో మేలు అని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వేసవితాపం, దాహాన్ని తీర్చేందుకు అద్భుతమైన ఫలం పుచ్చకాయ, వేసవి సమయంలో మన శరీరంలో వాటర్ లెవెల్స్(నీటిస్థాయి)తగ్గిపోతుంటాయి. డీహైడ్రేషన్ స్టేజ్‌కి వెళ్లిపోతుంటాం. అలాంటప్పుడు వడదెబ్బ బారినపడి.. కళ్లు తిరిగి కింద పడిపోతుంటారు. ఈ పరిస్థితి ఒక్కోసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. అందుకే మన శరీరంలో వాటర్ లెవెల్స్, షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ముక్కలు తినడం బెస్ట్ ఆప్షన్ అని అంటున్నారు వైద్యులు. పుచ్చకాయలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, బి విటమిన్, క్యాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, బీటాకెరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్–ఏ, విటమిన్ బి–6, విటమిన్–సి, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్లు.. ఎండాకాలంలో మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తాయంటున్నారు.

ఆర్కిమెన్ రకాలకు డిమాండ్..

ప్రస్తుతం రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కల్పించి, ఆరోగ్యం అందిపుచ్చుకునేందుకు చాలామంది పుచ్చకాయలను కొనుగోలు చేసేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు. చిన్నారుల దగ్గర నుంచి వృద్ధుల వరకు వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు. దీంతో పుచ్చకాయల అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. ఎక్కడికక్కడ వెలసిన స్టాళ్లు, దుకాణాల్లో విక్రయాలు జోరుగా జరుగుతున్నాయి. మధుఫలం, షుగర్‌బేబీ, ఆర్కిమెన్ వంటి రకాలకు మంచి గిరాకీ ఉందని వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. మార్కెట్‌లో కిలో పుచ్చకాయ ధర రూ.16 నుంచి రూ.20 పలుకుతుండగా, పుచ్చకాయ ముక్క రూ.10 పలుకుతుంది. 100 గ్రాముల పుచ్చకాయలో 91.45 గ్రాముల నీరు, 6 శాతం చక్కెర, 90 కేలరీల శక్తి, 7.6 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 0.6 శాతం మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. వీటితో పాటు 12 గ్రాముల పొటాషియం, 7 గ్రాముల కాల్షియం, ఓ మిల్లీ గ్రాము సోడియం ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు

- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది
- మలబద్ధకం రాకుండా చేస్తుంది
- వృద్ధాప్యంలో అంధత్వం నివారిస్తుంది
- రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా అవుతుంది
- వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది
- తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది
- అలసట రాకుండా చేస్తుంది

శరీరానికి ఆరోగ్యం..



పుచ్చకాయ శరీరానికి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ దీనిని తినొచ్చు. వేసవిలో ఇది తింటే వేసవితాపం నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా పండ్ల రూపంలో గానీ జ్యూస్ రూపంలో గానీ తీసుకోవచ్చు.

– సంధ్య, వైద్యాధికారి, గుడిపాల

పట్టపగలే మొబైల్.. ల్యాప్‌టాప్ చోరీ

చిత్తూరు అర్బన్: నగరంలోని ఓ ఇంట్లో పట్టపగలే మనుషులు ఉండగానే గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ఓ ల్యాప్‌టాప్, సెల్‌ఫోన్‌ను చోరీ చేశారు. పోలీసుల కథనం మేరకు.. గిరింపేటకు చెందిన వరదరాజులు అనే వ్యక్తి గురువారం ఇంట్లో ఉండగా ఉదయం 9.30 గంటల ప్రాంతంలో తలుపు గెడియ తీసి.. ఇంట్లో ఉన్న రెండు సెల్‌ఫోన్లు, ఓ ల్యాప్‌టాప్‌ను గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు అపహరించారు. బాధితుడి ఫిర్యాదుపై పోలీసులు కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

అగ్గిపెట్టెల లారీ బోల్తా



ప్రమాదానికి గురైన లారీ

కుప్పంరూరల్: అగ్గిపెట్టెల లోడుతో వెళ్తున్న లారీ బోల్తా పడిన ఘటన గురువారం వెలుగు చూసింది. వివరాలు.. కుప్పం సరిహద్దుల్లోని తమిళనాడు రాష్ట్రం చిన్నమటార్లపల్లి వద్ద గురువారం ఉదయం అగ్గిపెట్టెలను వేసుకుని తమిళనాడు రాష్ట్రం సేలం వెళ్తున్న ఓ లారీ మలుపు వద్దకు రాగానే అదుపు తప్పి బోల్తాపడింది. ఈ ప్రమాదంలో అగ్గిపెట్టెలు రోడ్డుపై పడిపోగా, డ్రైవర్, క్లీనర్ స్వల్పగాయాలతో బయటపడినట్లు చెప్పారు. జాతీయ రహదారి కావడంతో తమిళ పోలీసులు అక్కడకు చేరుకుని లారీని పక్కకు తప్పించారు.